TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

/ Wydarzenia / PSYCHOLOGIA

Eksperyment: Samoocena młodych zmieniała się po jednym warsztacie o ADHD

Nowe badanie naukowców z Toronto wskazuje, że świadomość ADHD może prowadzić do błędnej autodiagnozy. Zapobiegać jej może nawet krótkie omówienie efektu nocebo.

Publikacja: 26.11.2025 12:55

Foto: stock.adobe.com

Jakub Mikulski

Według danych opublikowanych przez Światową Organizację Zdrowia, ponad miliard ludzi żyje z zaburzeniami zdrowia

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

stały się liczne kampanie informacyjne prowadzone na uczelniach, w szkołach, w tradycyjnych mediach oraz w serwisach społecznościowych, takich jak TikTok czy Instagram. Przynoszą one istotne korzyści: przyczyniają się do zmniejszenia stygmatyzacji oraz zwiększają gotowość osób zmagających się z trudnościami do szukania profesjonalnej pomocy.

Coraz więcej badań zwraca jednak uwagę na ich potencjalne skutki uboczne. U części odbiorców pojawia się skłonność do pochopnej, błędnej autodiagnozy, a niekiedy także do silniejszego przeżywania własnych dolegliwości właśnie dlatego, że zaczynają spodziewać się u siebie zaburzeń.

Wiedza o ADHD a błędna autodiagnoza. Wyniki nowego badania

Takie ryzyko przeanalizował zespół naukowców z Uniwersytetu w Toronto w badaniu opublikowanym w „Psychological Medicine". Autorzy badania przeprowadzili randomizowane, kontrolowane doświadczenie, sprawdzając, w jaki sposób warsztaty o ADHD wpływają na przekonania zdrowych młodych dorosłych na temat posiadania tego zaburzenia. Dodatkowo oceniali, czy krótka edukacja o efekcie nocebo może ograniczać błędną samoidentyfikację. –„Chcieliśmy sprawdzić, czy działania zwiększające świadomość mogą mieć także skutki niepożądane oraz czy da się przekazywać wiedzę w sposób bardziej zrównoważony, tak aby ograniczyć ryzyko niezamierzonych efektów – mówi główna autorka badania, Dasha Sandra, cytowana na stronie swojej uczelni.

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

zdrowia powodują pojawienie się lub nasilenie dolegliwości, mimo że nie ma ku temu biologicznego powodu. Osoba, która spodziewa się problemów, zaczyna błędnie interpretować zwykłe sygnały z ciała jako objawy choroby, a z czasem zwraca na nie coraz większą uwagę. Jest to zjawisko odwrotne do placebo – zamiast poprawy pojawia się pogorszenie wywołane samą wiarą w możliwość choroby.

Do eksperymentu włączono 215 osób w wieku 18–25 lat, które nie miały wcześniejszych diagnoz psychiatrycznych, nie przyjmowały leków psychotropowych i uzyskały niskie wyniki w przesiewowym teście ASRS służącym do oceny ryzyka ADHD. Uczestników losowo przydzielono do trzech grup. Pierwsza z nich uczestniczyła w warsztacie o ADHD. Druga – w takich samych zajęciach, ale poszerzonych o dziesięciominutową edukację na temat efektu nocebo. Grupa kontrolna wzięła natomiast udział w warsztacie całkowicie niezwiązanym z ADHD ani zdrowiem psychicznym. Uczestnicy otrzymywali informacje o nietypowych doświadczeniach związanych ze snem, takich jak koszmary, paraliż senny czy świadome śnienie.

W pierwszej grupie odsetek osób zgadzających się ze stwierdzeniem „wierzę, że mam ADHD” wzrósł z 28 proc. przed warsztatami do 58 proc. tuż po nich – więcej niż co druga osoba była przekonana o tym, że ma ADHD. Po tygodniu odsetek ten wynosił 52 proc., utrzymując się na poziomie znacznie wyższym niż w grupie kontrolnej, w której początkowe 29 proc. spadło do 27 proc. bezpośrednio po warsztacie, a po tygodniu wynosiło ok. 30 proc.

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

diagnozę ADHD jak do sklepu. Mogą sporo zapłacić
Do gabinetów psychiatrycznych napływa fala dorosłych osób, które pragną jednego: stwierdzenia, że...

Wprowadzenie edukacji o efekcie nocebo wyraźnie zmniejszyło tendencję uczestników do utożsamiania się z prezentowanymi w warsztacie zaburzeniami. W drugiej z badanych grup deklaracje posiadania ADHD wzrosły z 26 proc. do 41 proc. tuż po warsztatach, co oznacza wzrost o 15 punktów procentowych – o połowę mniejszy niż w grupie pierwszej. Po tygodniu wynik ten wynosił 35 proc., co było wartością zbliżoną do grupy kontrolnej.

Jak rośnie autodiagnoza po warsztatach o ADHD? Wyniki kontrolowanego eksperymentu

Autorzy nie stwierdzili żadnego wzrostu objawów ADHD ani innych wskaźników trudności psychicznych w żadnej z grup, co wskazuje, że zmieniało się jedynie przekonanie o możliwej diagnozie, a nie odczuwane przez uczestników dolegliwości. Wyniki nie zależały także od poziomu objawów ADHD obecnych przed badaniem.

PRENUMERATA 2026
Ekspercka wiedza
dla rynku i biznesu

Zaprenumeruj

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

Warsztaty, w których uczestniczyli badani, obejmowały m.in. przedstawienie symptomów ADHD, statystyk dotyczących dorosłych i krótkie nagrania osób opowiadających o własnej diagnozie. Uczestnicy wykonywali także ćwiczenia pisemne dotyczące identyfikacji przedstawionych objawów we własnym życiu. W wersji wzbogaconej o edukację nocebo dodano dziesięciominutowe wprowadzenie na temat mechanizmów prowadzących do nadinterpretacji typowych doświadczeń oraz krótkie ćwiczenie pisemne zachęcające do rozważenia alternatywnych wyjaśnień trudności.

Badanie: sama ekspozycja na treści o ADHD zwiększała błędną autodiagnozę

Po zakończeniu tygodniowej obserwacji uczestników poddano procedurze odślepienia, sprawdzając, czy nie domyślali się

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

wyłączeniu.

Autorzy badania planują już kolejne – podobny eksperyment chcą przeprowadzić w środowisku online, sprawdzając, czy informacje o zaburzeniach zdrowia psychicznego np. w mediach społecznościowych podnoszą odsetek autodiagnoz.

Czytaj więcej

PSYCHOLOGIA

Czym jest ADHD burnout i maska ADHD – wyjaśnia psycholożka Monika Kotlarek

Choć przez lata ADHD kojarzono głównie z nadpobudliwymi chłopcami, dziś coraz częściej mówi się o...

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

zaburzeniem, mimo braku zmian w rzeczywistych objawach. Wiedza dotycząca efektu nocebo – wyjaśniająca, w jaki sposób oczekiwania i nadinterpretacja mogą wpływać na samopostrzeganie – wyraźnie ogranicza takie reakcje. Zamiast rezygnować z kampanii związanych ze zdrowiem psychicznym, można je uzupełniać o podobny element ochronny, szczególnie w pracy z młodzieżą. Okres dorastania to czas kształtowania tożsamości, a proste etykiety mogą stanowić atrakcyjne wyjaśnienie codziennych trudności, jednocześnie wzmacniając niekorzystne sposoby radzenia sobie.

Badanie, jak wskazuje Uniwersytet w Toronto, jest pierwszą próbą pokazania, w jaki sposób fałszywa autodiagnoza związana ze świadomością ADHD może się pojawiać i utrzymywać, a także pierwszą wskazówką, że włączenie informacji o efekcie nocebo może zapobiegać temu zjawisku.

– Przekonanie, że ma się zaburzenie, może nadawać sens doświadczeniom, które w rzeczywistości są całkowicie normalne – mówi Dasha Sandra, która w swoich wcześniejszych pracach zajmowała się również zjawiskiem placebo. – Może to szczególnie dotyczyć młodych dorosłych – dodaje.

– Z jednej strony mówi się o nadmiernym diagnozowaniu ADHD. Z drugiej – wciąż jest ono niedostatecznie rozpoznawane w niektórych grupach, zwłaszcza u kobiet i dorosłych – tłumaczy badaczka. – Nie twierdzimy, że podnoszenie świadomości jest czymś negatywnym. Korzyści są dobrze udokumentowane. Kluczowe jest to, jak wiele informacji przekazujemy i w jakiej formie – podsumowuje.

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

Zdrowie Medycyna Psychologia

Powiązane Polecane Najnowsze

PSYCHOLOGIA

Skąd nagły wzrost diagnoz ADHD? Oto, co mówią badacze i lekarze

W ostatnich latach liczba diagnoz ADHD wzrosła do poziomu, którego trudno nie zauważyć. W USA już ponad 11 proc....

PSYCHOLOGIA

Psychiatra: Żeby myśleć o tym, czy ktoś ma ADHD, przede wszystkim powinien mieć...

Czy związek dwóch osób z ADHD to dobry pomysł? – Potrzebne jest spełnienie dwóch warunków – mówi psychiatra dr h...

PSYCHOLOGIA

Ile telewizji to za dużo? Badanie o wpływie ekranów na objawy ADHD u dzieci

Nowe badanie opublikowane w czasopiśmie „BMC Pediatrics" analizuje zależność między ilością oglądania telewizji...

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Startupy poszukiwane — dołącz do Platform startowych w Polsce Wschodniej i zyskaj nowe...

Dzięki Funduszom Europejskim dla Polski Wschodniej (FEPW) firmy z tego regionu mają nowe możliwości na finansowanie innowacyjnych pomysłów. Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości (PARP) oferuje startupom w Polsce

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

RZECZPOSPOLITA

KONTAKT
O nas
Kontakt
Napisz do nas

REGULAMIN
Polityka Prywatności
Zmiana ustawień zgód
Regulamin serwisu
Informacje o nadawcy
Deklaracja dostępności

REKLAMA I PRENUMERATA
Reklama
Ogłoszenia
Prenumerata
Archiwum

PARTNERZY
E-kiosk.pl
E-gazety.pl
Nexto.pl
Mała księgowość
Kancelarierp.pl
Wieści Rolnicze
Życie Warszawy

NASZE WYDARZENIA
Szkolenia i konferencje

MAPA STRONY KALENDARIUM OFERTA PRODUKTOWA

© COPYRIGHT BY GREMI MEDIA SA